

맑은 공기 마시며 혈당 내려요 '등산'



당풍이 절정에 다다른 가을이면 많은 사람들이 산을 찾는다. 산은 우리 주변 가까이 있는 자연쉼터로서, 맑은 공기를 마시며 건강한 신체를 가꿀수 있는 매력적인 곳이다. 이미 많은 사람들이 건강을 위해서 산을 즐겨 산을 찾는데, 본 협회에서도 매달 둘째 주 수요일에 산악회 모임을 갖는다. 건강한 당뇨병이라면 누구나 가능하니 이참에 산악회모임에 참여해 단풍구경도 하고 운동 삼아 산을 방문해 보는 건 어떨까.

자연 속 유산소운동

등산은 자연적인 높낮이에 따라 목표를 향해 장시간 걷는 유산소 운동이다. 특별한 도구가 없어 쉽게 실천할 수 있고, 자연을 벗삼아 기분전환까지 할 수 있어 일석이조의 운동법이다. 등산의 시간당 소모열량은 600~1080kcal로 다른 운동에 비해 소모되는 열량이 많아 체중감량에 효과적이고 심폐기능 향상과 더불어 근력 및 근지구력 강화에도 좋아 당뇨병인에게 더욱 추천할 만한 운동이다. 산을 오르내리는 등산의 특성상 장시간 근육을 사용하는데, 등산 시의 체중부하는 골격계에 자극을 주어 골밀도를 향상시키기 때문에 근육을 강화시키는데 도움이 된다. 이 뿐만 아니라 신선한 공기를 마시며 산을 오르다보면 심리적·정서적으로 정화되어 스트레스 해소와 우울증 예방에도 좋다.

등산을 시작하기에 앞서

등산은 일반 걷기운동에 비해 2배 이상의 에너지가 소모되는 운동으로 최소 30분 이상 걸을 수 있는 당뇨병이라면 가능하다. 산에 오르기 전, 일단 자신의 체력에 맞는 산을 고르는 것이 우선이다. 산은 평지와 같은 곳부터 압박등반을 할 수 있는 코스까지 다양한데, 당뇨병인은 산의 형태가 급격하지 않고 평탄한 산을 선택하는 것이 좋다. 처음부터 욕심을 부려 무리하게 산을 오른다면 체력이 급격하게 떨어져 긴급을 요하는 상황이 발생할 수 있기 때문에 적정수준의 산을 선택하는 것이 중요하다. 어느 산을 오를 것인가를 계획했다면 다음으로 같이 갈 동반자를 찾아야 한다. 당뇨병인은 산행 시 저혈당 등의 위험에 처할 가능성이 있어 응급상황에 대비해야 하고 또 자칫 지루할 수 있는 등산에 친구나 가족 등의 말벗이 되어 줄

사람이 함께한다면 더욱 즐거운 등산이 될 것이다.

산에 오르기 전에 준비해야 할 것들

조금만 방심해도 사고를 부를 수 있어 산을 오르기 전에 꼼꼼하게 준비할 필요가 있다. 당뇨인은 등산 시 보호차원에서 활동에 편리하고 온도조절이 잘 되는 복장을 착용할 것을 권한다. 산은 온도차이가 심하게 나므로 땀 흡수와 체온보호가 잘 되도록 착용하는 것이 중요한데, 두꺼운 옷 하나보다는 얇은 옷을 여러겹 입는 것이 좋다. 특히 발의 상처는 당뇨인에게 치명적이므로 양말과 신발의 선택은 산행 준비 전 반드시 고려해야 할 사항이다. 양말은 면소재의 땀 흡수가 잘되는 것이 좋고 등산화는 가볍고 견고해야 하며 사이즈는 너무 크거나 작은 것은 피해야 한다. 새 신발은 발에 적응을 시킨 후 착용감을 좋게 하여 신는 것이 발의 상처를 최소화하는 길이다.

건강한 등산법

본격적으로 산행을 하기에 앞서 기초 지식이나 요령을 미리 터득하면 더욱더 건강한 등산을 할 수 있다. 자신에게 적절한 등산코스에서 하루에 30분~60분 정도, 조금 힘들다고 느낄 강도에서 실시하는 것이 바람직하다. 이 때 속도는 같은 속도를 계속해서 유지하는 것이 중요한데, 처음에는 몸이 적응할 수 있도록 천천히 걷다가 차츰 속도를 내 일정한 속도로 꾸준히 걷는다. 보폭은 평지에서 보다 줄여서 걷고 호흡과 산행속도를 가능한 일정하게 유지하여 리듬감있게 걸으면 몸에 피로감이 적다. 등산에 기술은 바로 걷는 법인데, 오르내리는 산길은 자칫 잘못된 발을 헛디딤 부상의 위험이 따를 수 있으므로 걷는 방법에도 요령이 필요하다.

오르막길에서는 앞 발끝부터 내딛고 경사도에 맞게 발바닥 전체를 지면에 밀착시켜 충격을 줄여주어야

하며, 몸은 약간 앞으로 숙인채로 걸어야 한다.

내리막길은 발이 지면에 닿을 때 발의 앞부분보다 뒤꿈치가 먼저 닿도록 하는 것이 좋은데, 앞꿈치가 먼저 닿을 경우 무게 중심이 앞으로 옮겨져 걷는 속도가 빨라지고 이로 인해 중심이 무너지면서 미끄러지거나 넘어질 수 있기 때문이다.

등산 시 대부분의 사고는 하산 할 때 발생하므로 주의하여 걷고 절대로 뛰지 말아야 한다. 하산 시 발목과 무릎에 전해지는 부담은 체중에 3배 정도이므로 산을 내려올 때는 평소보다 무릎을 더 구부려 최소한 무릎과 허리에 가해지는 부담을 줄여야 한다. 휴식은 50분을 걷고 10분 쉬는 것이 좋으며 초보자의 경우는 30분 걷고 10분 휴식하는 것이 적절하다. 휴식시간은 가능하면 짧게 가지는 게 좋은데, 이는 오랜 시간 쉬게 되면 심적으로 부담이 가중되고 등산을 위한 리듬을 찾기가 어려워져 더더욱 힘들어진다.

산에 올라가기 전 부상이 잦은 무릎과 발목을 충분히 풀어 관절의 손상을 예방하도록 하고, 이른 아침의 공복 시 산행은 저혈당을 유발할 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 또 식사는 운동 1~3시간 전에 하고, 인슐린을 맞는 당뇨인이라면 등산 시 적절하게 인슐린의 양을 조절해줘야 하며 1시간 이상 등산을 하게 될 때는 저혈당에 빠지지 않게 30분 마다 약간의 당분을 섭취하도록 하자.

혈압이 높고 순환기에 이상이 있는 사람은 등산이 오히려 몸에 무리가 될 수 있으므로 조심해야 하며 무릎관절이 좋지 않거나 체력이 약한 사람도 등산을 삼가야 한다. 갑작스런 산행이 심장에 부담을 줄 수 있어 가슴이 답답하거나 두통, 구역질 등이 동반되면 그 자리에서 휴식을 취해야 하고 당뇨병환자 인식표를 잊지 않고 챙기자. ✎